



Salteado de Carne de Res y Vegetales

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Sirve: 4 porciones

Quiere añadir más vegetales a las comidas familiares? Esta receta cumple con el trabajo. Con un arcoíris de vegetales coloridos que están cocinados hasta suavizar pero no pasados, este salteado le presenta sabores brillantes y crujientes que son saludables y sabrosos. Use tofu u otro sustituto de carne para hacer un plato vegetariano apetitoso

Ingredientes

1/2 cucharadita jengibre molido

1/8 cucharadita ajo en polvo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	55 mg
Sodio	410 mg
Total de Carbohidrato	15 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	23 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

1 cucharadita salsa de soja

1/3 taza agua

1 taza zanahoria (en rodajas)

2 tazas brócoli

1 pimiento (picado)

1 cebolla (picada)

2 tazas champiñones frescos (en rodajas)

2 cucharadas aceite

8 onzas carne de res (en rebanadas)

Preparación

1. Lávese las manos y limpie las superficies que vaya a usar.
2. Mezcle las especias, la salsa de soja y el agua; ponga aparte.
3. Lave los vegetales. Corte en rodajas las zanahorias, el brócoli y los champiñones. Pique la cebolla y los pimientos.
4. Caliente el aceite en una sartén grande y agregue la carne cuando el aceite esté caliente; revuelva hasta que se dore.
5. Empuje la carne a un costado y agregue las zanahorias, las cebollas y los pimientos en el medio de la sartén. Cocínelos un minuto.
6. Agregue los champiñones y el brócoli. Cocine hasta que estén tiernos.
7. Agregue la mezcla líquida y cocine hasta que esté burbujeando.
8. Reduzca el calor, cubra la sartén y deje cocinar dos

minutos más.

9. Sirva sobre pasta de trigo integral o arroz integral.

Origen: Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System, Expanded Nutrition Program